

Le meilleur pour votre famille

pour les desserts

les sauces



pour les pâtes

pour les poissons

pour les viandes

les basiques

Thermomix

SOMMAIRE thématique

Sauces basiques

Sauces pour les poissons & fruits de mer

Sauces pour les pâtes

Sauces pour les viandes

Sauces pour les desserts



SAUCES basiques

sauce tartare

Temps total : 5 min - Préparation : 3 min - Thermomix : 2 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1 350 kJ et 328 kcal - Protides 1 g - Glucides 0 g - Lipides 36 g

Pour 6 portions

2 à 3 branches de persil frais
2 à 3 branches de cerfeuil
3 à 4 feuilles d'estragon frais
3 brins de ciboulette fraîche
15 à 20 g de cornichons
15 à 20 g de câpres
200 g d'huile de tournesol
2 jaunes d'œufs
1 c. à café de moutarde
1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ou de jus de citron
1 pincée de sel
Poivre

Eléments Thermomix :
fouet, gobelet doseur

1. Mettre les herbes aromatiques dans le bol avec les cornichons et les câpres égouttées, puis hacher **5 sec/vitesse 6**. Débarrasser dans un récipient et réserver.

2. Poser un récipient sur le couvercle et peser 200 g d'huile. Réserver.

3. Mettre les jaunes d'œufs, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre dans le bol, **insérer le fouet**, positionner le gobelet doseur, et fouetter **2 min/vitesse 4** en versant l'huile sur le couvercle doucement et sans discontinuer.

4. Ajouter le mélange aux herbes et mélanger **5 sec/vitesse 1**.

5. Conserver au frais jusqu'au moment de servir.



sauce aïoli

Temps total : 10 min - Préparation : 2 min - Thermomix : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1 186 kJ et 288 kcal - Protides 1 g - Glucides 1 g - Lipides 31 g

Pour 10 portions

40 g d'ail épluché
300 g d'huile d'olive extra-vierge
2 jaunes d'œufs
Le jus d'1/2 citron (20 à 25 g)
1/2 c. à café de sel
1 pincée de poivre

Eléments Thermomix :
spatule, fouet

Conseils

Cette sauce provençale très aillée a les mêmes emplois que la mayonnaise. Pour un plat de fête, servez un "Grand aïoli" : de l'aïoli avec morue pochée, œufs durs, légumes bouillis, escargots et petits poulpes.

Utilisez des ingrédients à température ambiante.

Si une petite cuillère tient droite dans la sauce, c'est la garantie que votre sauce est réussie.

Elle se conserve quelques jours au réfrigérateur.

1. Placer un récipient sur le couvercle, peser 300 g d'huile et réserver.

2. Mettre les gousses d'ail épluchées et dégermées dans le bol, et mixer **3 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule, et mixer à nouveau **3 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter 50 g d'huile d'olive et mixer **20 sec/vitesse 7**.

4. Ajouter les jaunes d'œufs, le jus de citron, le sel et le poivre, **insérer le fouet**, positionner le gobelet doseur, et fouetter **4 min/vitesse 4** en versant le reste de l'huile sur le couvercle doucement et sans discontinuer, de manière à ce qu'elle tombe sur les couteaux en marche. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.



Variantes
Sauce poulette
Sauce aux câpres
Sauce Soubise

sauce blanche

Temps total : 10 min ~ Préparation : 4 min ~ Thermomix : 6 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 377 kJ et 91 kcal - Protides 1 g - Glucides 6 g - Lipides 7 g

Pour 6 portions
50 g de beurre
500 g d'eau (ou de bouillon)
50 g de farine
1 pincée de muscade
Sel
Poivre

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol et cuire **6 min/100°C/vitesse 3.**

Variantes

La sauce blanche, identique à la sauce béchamel mais réalisée à partir de bouillon ou d'eau, et non de lait, est, comme la béchamel, la base de nombreuses autres sauces.

Sauce poulette :

Après les 6 minutes de cuisson de votre sauce blanche, réalisée pour l'occasion sans muscade, ajouter un jus de citron, 2 jaunes d'œufs et 1 à 2 c. à soupe de persil ciselé, puis mixer **10 sec/vitesse 3.**

Sauce aux câpres :

Ajouter à la sauce blanche 2 c. à soupe de câpres égouttées, 100 g de crème et 1 jus de citron, et mélanger **10 sec/vitesse 2.** Servir avec un poisson poché.

Sauce Soubise :

Mettre 350 g d'oignons dans le bol, et hacher **5 sec/vitesse 5.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter 30 g de beurre et faire suer **5 min/90°C/vitesse 1.** Ajouter 100 g de vin et poursuivre la cuisson **10 min/100°C/vitesse 1.** Ajouter le reste des ingrédients de votre sauce blanche et cuire **5 min/90°C/vitesse 3.** Servir pour accompagner un rôti de veau, des œufs durs ou des légumes.


Soubise
Aux câpres
Poulette
Blanche



sauce béchamel

Temps total : 15 min - Préparation : 1 min - Thermomix : 12 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 468 kJ et 112 kcal - Protides 3 g - Glucides 9 g - Lipides 7 g

Pour 6 portions

40 g de beurre
40 g de farine
500 g de lait
1/2 c. à café de sel
2 pincées de poivre
1 à 2 pincées de noix de muscade râpée (facultatif)

1. Mettre le beurre dans le bol et faire fondre **3 min/100°C/ vitesse 1.**

2. Ajouter la farine et faire revenir **3 min/100°C/vitesse 1.**

3. Ajouter le reste des ingrédients et chauffer **6 min/90°C/ vitesse 4**. Servir immédiatement.

Variantes

Cette sauce blanche, incontournable pour réaliser gratins, soufflés et autres cassolettes, est la base de nombreuses variantes. Elle est préparée, selon son emploi, avec une consistance plus ou moins liquide. Pour une sauce plus épaisse, prolonger la cuisson de quelques minutes.

Sauce Mornay :

Ajouter à la béchamel 50 g de fromage râpé (n'importe quel fromage à pâte cuite : gruyère, comté, beaufort ou parmesan), et éventuellement 2 jaunes d'œufs et 20 g de crème fraîche. Saler avec prudence, surtout si vous utilisez du parmesan, et mixer **10 sec/vitesse 4**.
Quoiqu'épaisse, cette sauce, qui doit être suffisamment consistante pour enrober les aliments qu'elle accompagne (légumes cuits à l'eau, œufs et poisson), doit rester crémeuse.

Sauce Nantua :

Additionner la béchamel de 40 g de crème et 120 à 150 g de beurre d'écrevisses ou de crevettes, mixer **10 sec/vitesse 4.** Servir pour accompagner filets de barbue ou de lotte, ou encore œufs mollets et œufs pochés.

Sauce aurore :

Additionnée d'une c. à café environ de concentré de tomate, la béchamel devient **sauce aurore.**


Béchamel
Mornay
Nantua
Aurore

Variantes
Sauce mousseline
Sauce maltaise

sauce hollandaise

Temps total : 10 min ~ Préparation : 5 min ~ Thermomix : 6 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1 297 kJ et 330 kcal - Protides 2 g - Glucides 0 g - Lipides 34 g

Pour 6 portions

225 g de beurre doux, coupé en morceaux
1 c. à soupe d'eau
2 c. à soupe de jus de citron
3 jaunes d'œufs
1 c. à café de sel
Poivre

Conseils

Si vous utilisez du beurre salé, il est inutile de saler ensuite votre préparation.

1. Mettre le beurre en morceaux dans le bol et faire fondre **2 min/100°C/vitesse 2**. Débarrasser et réserver.

2. Insérer le fouet. Mettre l'eau, le jus de citron, les jaunes d'œufs, le sel et le poivre dans le bol, et chauffer **2 min/100°C/vitesse 4**.

3. À la sonnerie, régler **2 min/vitesse 4** avant de verser le beurre fondu par l'orifice du couvercle sur le fouet en marche.

Variantes

Vous pouvez aromatiser votre sauce avec des épices (curry, cumin, safran…), des condiments (moutarde ou concentré de tomate), ou encore avec des herbes aromatiques (cerfeuil, coriandre, basilic…).
Vous pouvez remplacer le jus de citron par du jus de citron vert, de clémentine ou de pamplemousse rose.

Sauce mousseline :

Pour une **sauce mousseline**, plus légère et délicieuse en accompagnement des asperges, ajouter à la sauce hollandaise de la crème fouettée pour 1/3 de son volume.

Sauce maltaise :

Additionner la sauce hollandaise (à l'étape 3) du jus et du zeste finement râpé d'une orange sanguine. Cette sauce accompagnera poissons pochés et légumes cuits à l'eau, mais aussi asperges, bettes et cardons.


Maltaise
Mousseline
Hollandaise



sauce béarnaise

Temps total : 20 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 12 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 775 kJ et 188 kcal - Protides 2 g - Glucides 0 g - Lipides 19 g

Pour 6 portions

2 c. à soupe d'estragon frais
50 g d'échalotes
3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
2 jaunes d'œufs
1 c. à café de sel
Poivre
125 g de beurre, coupé en morceaux
2 branches de cerfeuil

Conseils

Cette sauce chaude, qui accompagne la viande de bœuf grillée ou rôtie, ainsi que certains poissons grillés, se prépare toujours au dernier moment car il est délicat de la garder chaude.

Si elle vous semble trop fluide, prolongez la cuisson de 30 secondes, le temps de cuisson dépendant de la température des ingrédients.

1. Réserver la moitié des feuilles d'estragon, et mettre le reste dans le bol avec les échalotes, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter le vinaigre et chauffer **5 min/90°C/vitesse 2**.

3. À la sonnerie, retirer le bol et plonger sa base dans un récipient d'eau froide pendant quelques minutes pour le refroidir.

4. Ajouter les jaunes d'œufs, le sel et le poivre et cuire **6 min/70°C/vitesse 2**.

5. Placer les noisettes de beurre sur le couvercle puis, dès que l'appareil tourne, introduire le beurre, morceau par morceau, sans discontinuer.

6. Avec les 3 dernières noisettes de beurre, introduire les feuilles d'estragon mises de côté, et les pluches de cerfeuil. Laisser encore tourner **10 sec**, arrêter même si la minuterie n'est pas en fin de course.

7. Présenter la sauce aussitôt dans un saucier.

Variante

Sauce choron :

Additionnée d'une c. à soupe de concentré de tomate, la béarnaise devient **sauce choron**, et s'emploie comme une sauce béarnaise.





sauce mayonnaise

Temps total : 5 min - Préparation : 2 min - Thermomix : 2 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 2 004 kJ et 497 kcal - Protides 2 g - Glucides 0 g - Lipides 53 g

Pour 4 portions
200 g d'huile de tournesol
2 jaunes d'œufs
1 à 2 c. à café de moutarde, en fonction de vos goûts
1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ou de jus de citron
1 pincée de sel
Poivre

Eléments Thermomix :
fouet, gobelet doseur

Conseils

La mayonnaise classique se prépare sans moutarde. L'utilisation de cette dernière est néanmoins très répandue aujourd'hui car elle facilite la prise de la mayonnaise.

Vous pouvez réaliser une mayonnaise avec de l'huile d'olive ou de l'huile d'arachide, mais l'huile de tournesol est celle qui a le meilleur pouvoir émulsionnant.

1. Poser un récipient sur le couvercle et peser 200 g d'huile. Réserver.

2. Mettre les jaunes d'œufs, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre dans le bol, **insérer le fouet**, positionner le gobelet doseur, et fouetter **2 min/vitesse 4** en versant l'huile sur le couvercle en un mince filet, doucement et sans discontinuer.

3. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Variantes

Pour une **mayonnaise mousseline**, parfaite pour accompagner les asperges, ajouter un blanc d'œuf battu très ferme.

Pour accompagner pommes de terre ou crudités, ajouter à la mayonnaise 1 à 2 c. à soupe de tomates séchées, égouttées et coupées en dés.

Sauce cocktail :

Additionnée d'1 c. à soupe de concentré de tomate (ou de ketchup), et relevée par une c. à soupe d'alcool fort tel que Cognac ou Whisky, et 3 gouttes de Tabasco®, elle devient **sauce cocktail**.


Cocktail
Mayonnaise
Mousseline



SAUCES POUR LES poissons & fruits de mer

sauce aneth citron

Temps total : 5 min - Préparation : 1 min - Thermomix : 4 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 772 kJ et 187 kcal - Protides 1 g - Glucides 3 g - Lipides 19 g

Pour 4 portions
50 g d'huile d'olive
1 c. à café de sucre
1 c. à café de zeste de citron
3 c. à soupe de jus de citron
3 à 4 c. à soupe d'aneth frais
30 g de beurre bien froid

1. Mettre l'huile, le sucre, le zeste, le jus de citron et l'aneth dans le bol, et tiédir **2 min/70°C/vitesse 4**.

2. Ajouter le beurre très froid en morceaux et chauffer **2 min/70°C/vitesse 4.**

3. Servir immédiatement en accompagnement d'un poisson.



sauce à l'oseille

Temps total : 25 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 20 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 885 kJ et 215 kcal - Protides 2 g - Glucides 4 g - Lipides 21 g

Pour 4 portions

50 g d'échalotes (2 à 3)
40 g de beurre
100 g de feuilles d'oseille
20 g de vin blanc
150 g de crème fraîche liquide
Sel
Poivre

1. Mettre les échalotes dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide d'une spatule.

2. Ajouter le beurre, et rissoler **5 min/100°C/vitesse** mijotage.

3. Pendant ce temps, laver et sécher les feuilles d'oseille, ôter leur pédoncule pour ne garder que les parties tendres.

4. À la sonnerie, ajouter l'oseille et le vin blanc, puis cuire **10 min/90°C/vitesse 1.**

5. Ajouter la crème, le sel et le poivre, et réduire **5 min/90°C/vitesse 2**, sans le gobelet. Puis **mixer 5 sec/vitesse 5.**

6. Servir chaud avec un poisson vapeur ou poché.



sauce rouille

Temps total : 5 min - Préparation : 2 min - Thermomix : 3 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 458 kJ et 110 kcal - Protides 2 g - Glucides 7 g - Lipides 8 g

Pour 6 portions

70 g de mie de pain
50 g de bouillon de poisson (ou 50 g d'eau + 1 c. à café de fumet de poisson)
2 gousses d'ail
2 piments rouges
1 jaune d'œuf
1/2 c. à café de poivre de Cayenne, moulu
40 g d'huile d'olive

Conseil

La rouille conviendra à tous ceux qui aiment les sauces et condiments épicés.

1. Mettre la mie de pain à tremper quelques minutes dans le bouillon de poisson (ou l'eau et le fumet).

2. Mettre l'ail, les piments et le jaune d'œuf dans le bol, et mixer **20 sec/vitesse 8.**

3. Ajouter la mie de pain et le piment de Cayenne, puis mélanger **2 min/vitesse 3** tout en versant l'huile sur les couteaux en marche.

4. Mixer **5 sec/vitesse 5** et servir aussitôt en accompagnement d'une soupe de poisson, d'une bouillabaisse par exemple.

Variante

Vous pouvez remplacer la mie de pain par une petite pomme de terre bouillie.





sauce beurre blanc

Temps total : 20 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 15 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1 310 kJ et 319 kcal - Protides 0 g - Glucides 2 g - Lipides 34 g

Pour 6 portions

60 g d'échalotes
25 g de vinaigre de vin blanc
40 g de vin blanc sec
250 g de beurre salé

Conseil

Délicat à réchauffer, il est conseillé de préparer le beurre blanc à la dernière minute, ou de le maintenir au chaud dans une thermos.

1. Mettre les échalotes épluchées dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter le vinaigre et le vin blanc, et chauffer **10 min/100°C/vitesse 2.**

3. Pendant ce temps, couper le beurre en noisettes et le remettre au frais jusqu'au moment de l'utiliser.

4. À la sonnerie, retirer le bol et le tremper quelques minutes dans un récipient d'eau pour le refroidir.

5. Essuyer le bol et le remettre en place, puis chauffer à nouveau **5 min/60°C/vitesse 4**. Dès que l'appareil tourne, ajouter les noisettes de beurre morceau par morceau et sans discontinuer, par l'orifice du couvercle. Masquer l'orifice du couvercle avec le gobelet, de manière à éviter les projections.

6. Pour une sauce plus lisse, mixer **10 sec/vitesse 8.**

7. Servir aussitôt pour accompagner poissons pochés, vapeur ou papillote.

Variantes

Pour une sauce plus mousseuse, ajouter en fin de préparation 3 c. à soupe d'eau tiède sur les couteaux en marche.

En variante, et à la place du vinaigre de vin blanc, vous pouvez utiliser du vinaigre d'alcool dont l'acidité apportera au beurre blanc une saveur particulière.

Vous pouvez parfumer le beurre blanc avec les fines herbes de votre choix : menthe fraîche, basilic ou persil, estragon, … ou des zestes de citron ou d'orange finement râpés.

Sauce beurre rouge :

Pour réaliser un beurre rouge, tout aussi savoureux, remplacer le vinaigre de vin blanc par un vinaigre de vin rouge, et le vin blanc par du vin rouge.



sauce curry

Temps total : 30 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 22 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 456 kJ et 110 kcal - Protides 1 g - Glucides 4 g - Lipides 9 g

Pour 6 portions

1 oignon
20 g d'huile
2 c. à café de curry en poudre
100 g de vin blanc
100 g d'eau
Sel
Poivre
1 c. à café de farine
100 g de crème fraîche

1. Mettre l'oignon dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

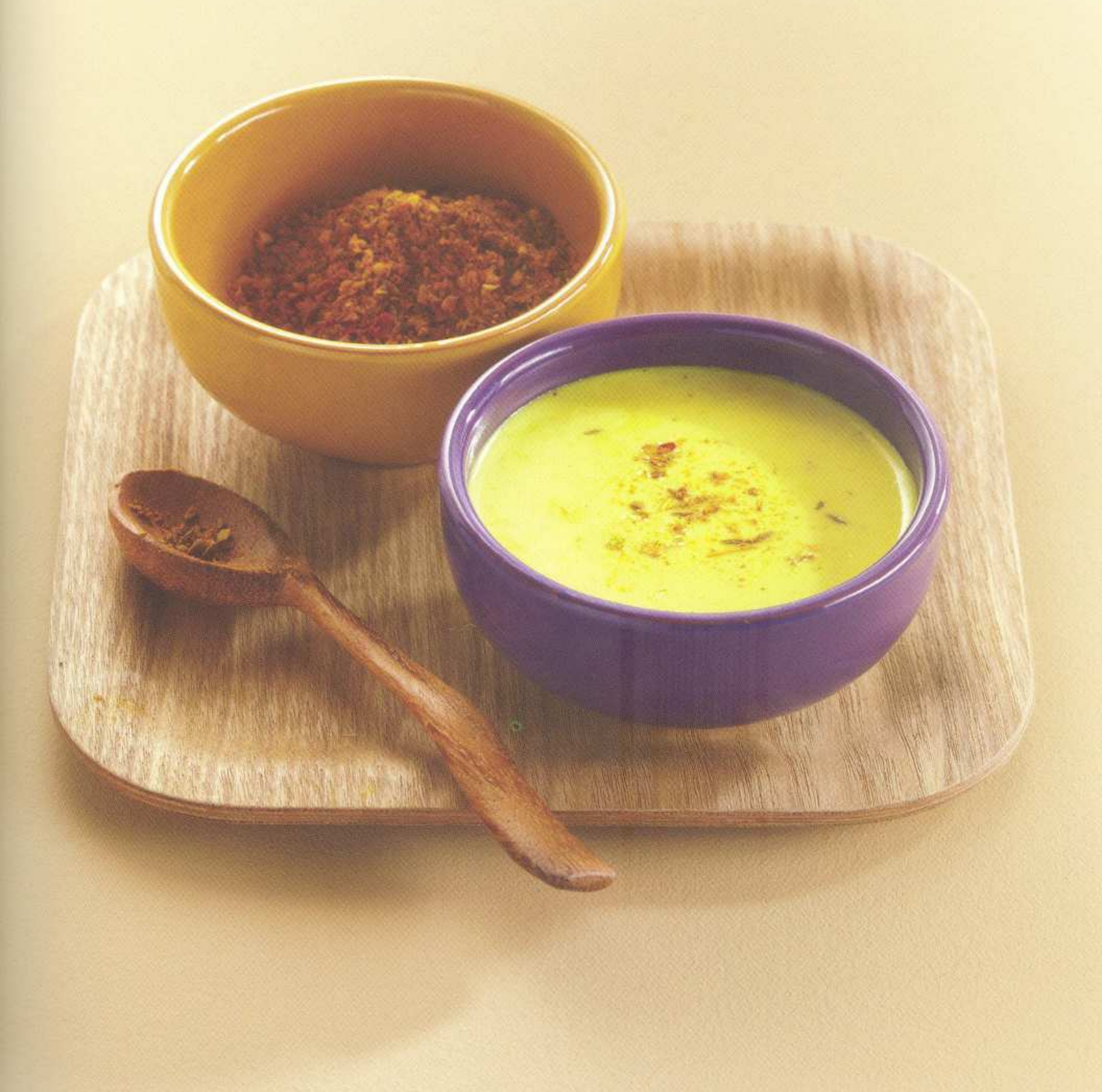
2. Ajouter l'huile et le curry, puis rissoler **6 min/100°C/vitesse 2**, sans le gobelet.

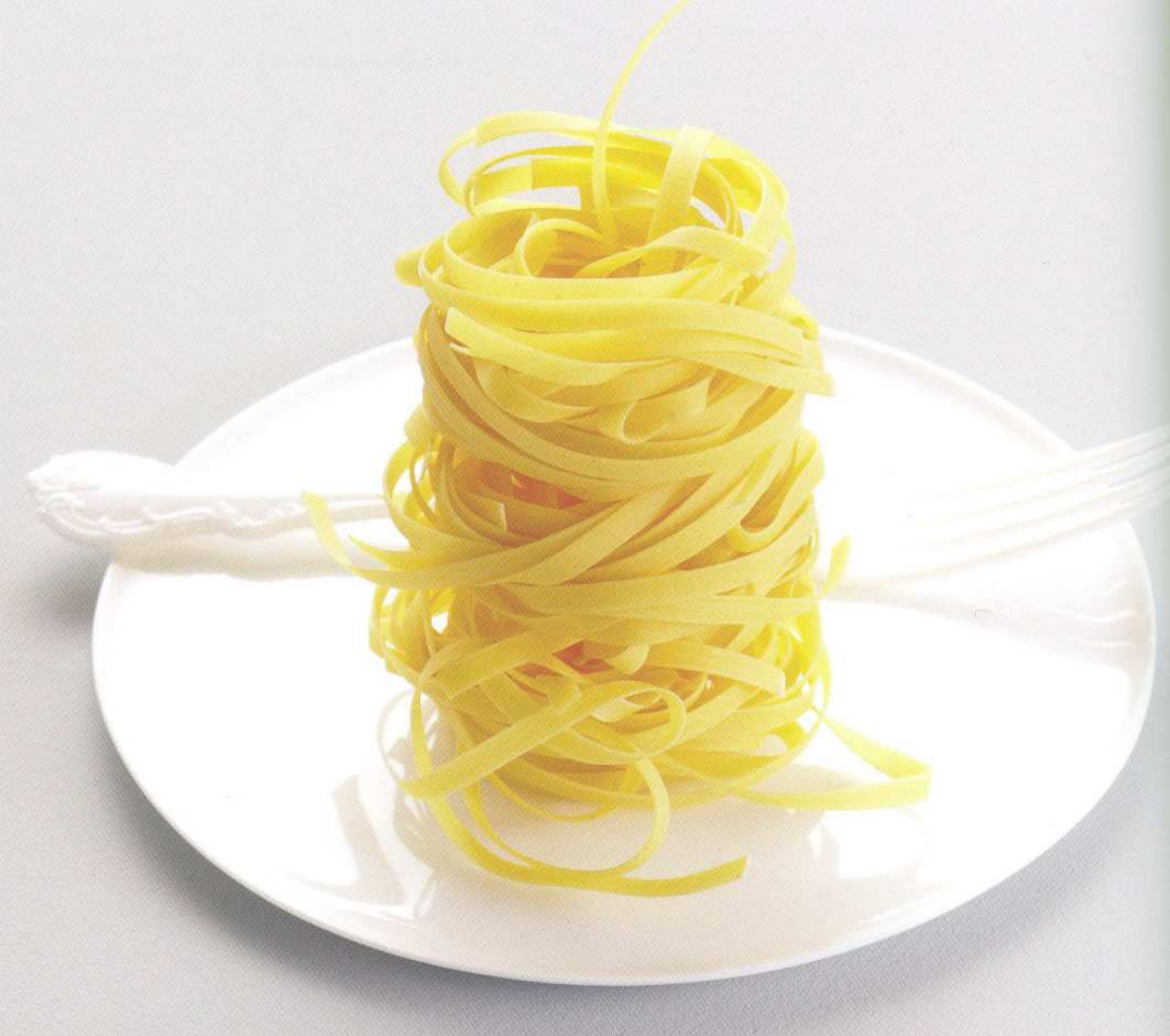
3. Ajouter le vin blanc, l'eau, le sel et le poivre, puis cuire **10 min/90°C/vitesse 3**.

4. Ajouter la farine et la crème, et poursuivre la cuisson **5 min/90°C/vitesse 3**. Remettre le gobelet puis mixer **20 sec/vitesse 10**.

Variante

Pour une sauce encore plus goûteuse, remplacer la moitié de l'eau et de la crème par la même quantité de lait de coco.





SAUCES POUR LES pâtes

sauce au roquefort

Temps total : 15 min - Préparation : 3 min - Thermomix : 12 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1 643 kJ et 398 kcal - Protides 9 g - Glucides 4 g - Lipides 39 g

Pour 4 portions
2 échalotes
50 g de beurre
160 g de roquefort
180 g de crème fraîche épaisse
Poivre
5 g de fécule de maïs (facultatif)

Conseil
Cette sauce accompagnera très bien également toute viande rouge.

1. Mettre les échalotes dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5.**

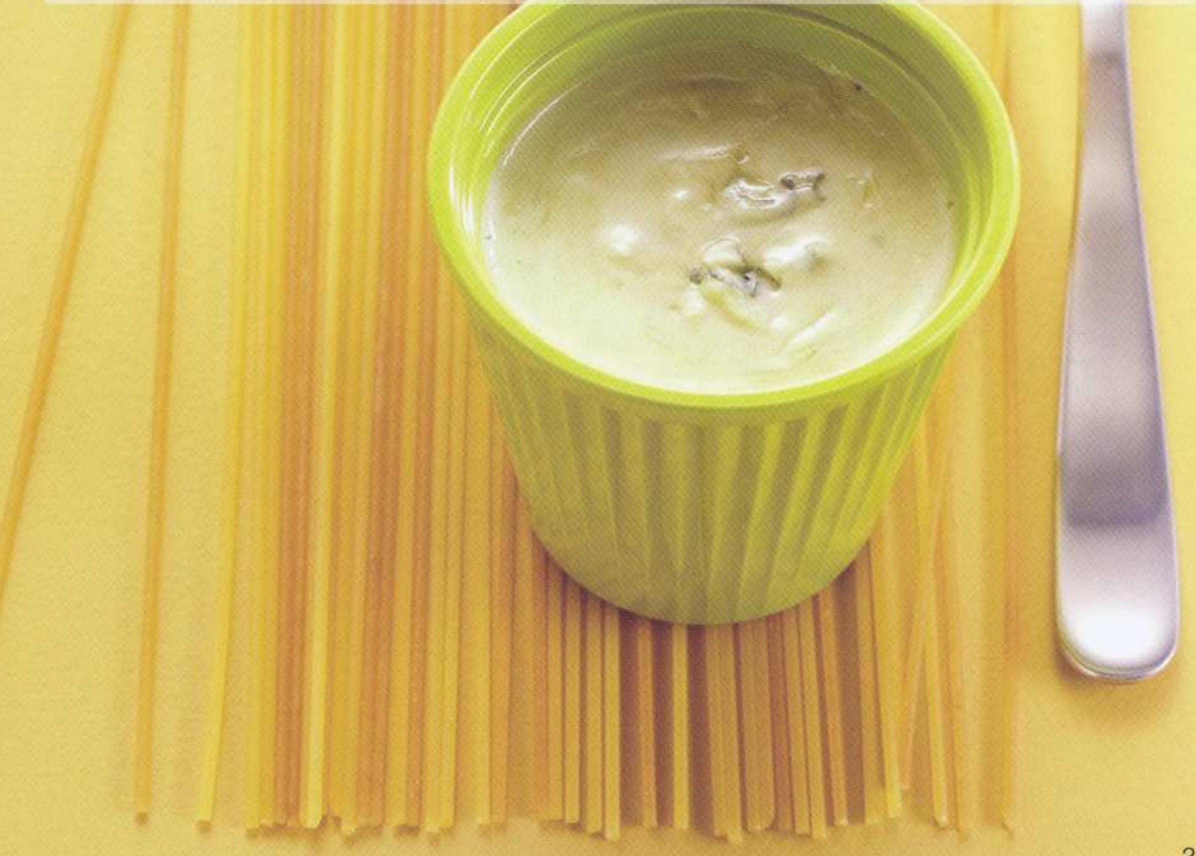
2. Ajouter le beurre et faire revenir **3 min/90°C/vitesse 1.**

3. Ajouter le roquefort, la crème et le poivre, et cuire **5 min/90°C/vitesse 2.**

4. La sauce est prête. Pour une sauce plus épaisse, vous pouvez ajouter la fécule et cuire **4 min/90°C/vitesse 3.**

Variante

Vous pouvez remplacer le roquefort par un autre fromage (gorgonzola, gruyère, chèvre…) ou en associer plusieurs. Veillez toutefois à ne pas trop saler votre préparation, les fromages étant, pour la plupart, déjà très salés.





sauce napolitaine

Temps total : 1 h - Préparation : 10 min - Thermomix : 50 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 580 kJ et 139 kcal - Protides 2 g - Glucides 9 g - Lipides 11 g

Pour 8 portions
(env. 1,2 L de sauce)

150 g d'oignons (2 oignons moyens)
3 gousses d'ail
50 g de basilic frais
1 c. à café de sel
80 g d'huile d'olive
2 c. à café de concentré de tomate
1 500 g de tomates fraîches, bien mûres, pelées et épépinées

Conseils

Cette sauce, qui sert de base aux pizzas, peut être déclinée de nombreuses façons pour accompagner avantageusement vos plats de pâtes. Elle sera d'autant plus savoureuse préparée avec des tomates fraîches bien mûres.

Cette sauce se conservera 3 à 4 jours au réfrigérateur, et se congèle très bien.

1. Mettre l'oignon, l'ail, le basilic et le sel dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et mixer à nouveau **5 sec/vitesse 4**.

2. Ajouter 40 g d'huile et faire rissoler **10 min/90°C/vitesse 2**.

3. Ajouter le concentré de tomate, les tomates en morceaux et les 40 g d'huile restants, et cuire **40 min/90°C/vitesse 2, sans le gobelet.**

4. Servir aussitôt. Pour une sauce lisse, mixer **10 sec/vitesse 4** avant de présenter.

Variantes

Sauce arrabiata :

1 000 g de sauce napolitaine + 20 g d'huile d'olive + 1 ou 2 petits piments rouges (ajuster en fonction de vos goûts) + 50 g de persil plat ciselé. Mixer le persil **3 sec/vitesse 7** et réserver. Mettre les piments en morceaux et l'huile dans le bol et faire revenir **5 min/100°C/vitesse 1**, puis mixer **10 sec/vitesse 7**. Ajouter la sauce napolitaine et cuire **5 min/100°C/vitesse 1**. Parsemer de persil et servir.

Sauce marinara (Italie du Sud) :

1 000 g de sauce napolitaine + 20 g d'huile d'olive + 1 oignon + 2 c. à soupe de concentré de tomate + 125 g de vin blanc + 200 g de cocktail de fruits de mer + 1 pincée de safran. Mixer l'oignon **5 sec/vitesse 5**. Ajouter l'huile et faire rissoler **4 min/100°C/vitesse 1**. Ajouter le concentré de tomate, le vin blanc et mijoter **10 min/90°C/vitesse 1**. Ajouter la sauce napolitaine, les fruits de mer et le safran et mijoter **5 min/90°C/ ⟲ /vitesse 2**. Servir aussitôt.


Marinara
Arrabiata
Napolitaine

sauce aux poivrons

Temps total : 40 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 35 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 383 kJ et 91 kcal - Protides 1 g - Glucides 10 g - Lipides 5 g

Pour 8 portions

50 g de raisins de Smyrne + 1 bol d'eau tiède

100 g d'oignons blancs, coupés en 4

40 g d'huile d'olive extra-vierge

50 g de vinaigre de vin

200 g de tomates, en morceaux

200 g de poivrons rouges, en morceaux

Sel

25 g de sucre

Gingembre frais, râpé

Elément Thermomix : spatule

Conseil

Cette sauce se sert chaude ou tiède pour accompagner pâtes et lasagnes, mais aussi la viande rouge.

1. Mettre les raisins à tremper dans un bol d'eau tiède.

2. Mettre l'oignon dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les bords du bol à l'aide de la spatule.

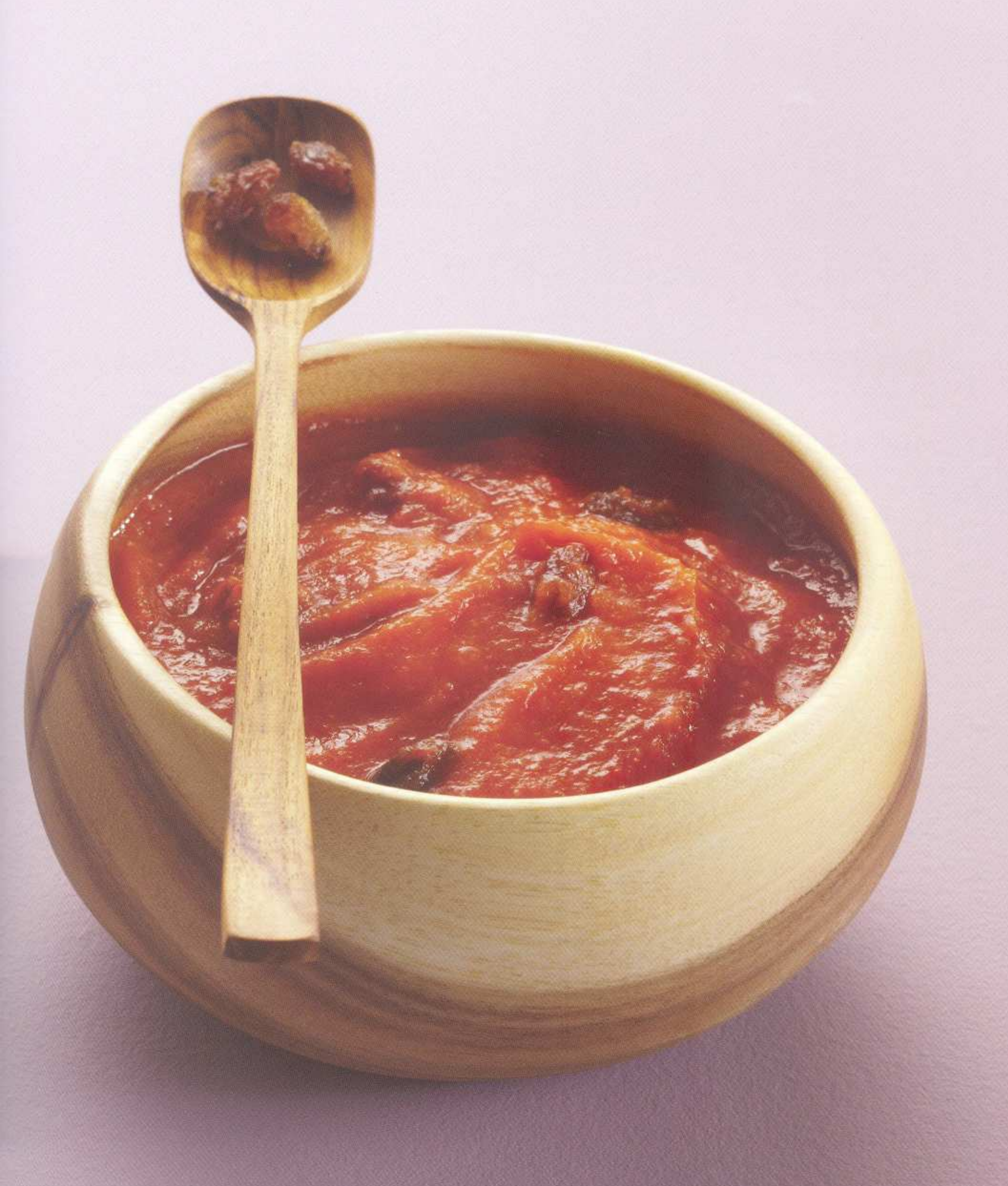
3. Ajouter l'huile et faire rissoler **4 min/100°C/vitesse 2**.

4. Ajouter le vinaigre, les tomates et les poivrons coupés en morceaux et cuire **20 min/100°C/vitesse 1**.

5. Ajouter le sel et mélanger **30 sec/vitesse 7**. Racler les bords du bol à l'aide de la spatule.

6. Ajouter les raisins secs essorés, le sucre, le gingembre râpé et poursuivre la cuisson **5 min/100°C/vitesse 2**, sans le gobelet. Pour éviter les projections, poser toutefois le panier cuisson sur le couvercle.

7. Si la sauce est encore liquide, prolonger la cuisson **3 min/Varoma/vitesse 2**. Remplacer le gobelet doseur par le panier cuisson sur le couvercle pour permettre l'évaporation et éviter les projections.



sauce pesto

Temps total : 8 min - Préparation : 7 min - Thermomix : 1 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 647 kJ et 157 kcal - Protides 3 g - Glucides 1 g - Lipides 16 g

Pour 12 portions

50 g de parmesan, en morceaux
30 g de pecorino, en morceaux
30 g de pignons de pin
1 gousse d'ail
80 g de feuilles de basilic frais
150 g d'huile d'olive extra-vierge
1/2 c. à café de sel

Accessoire utile : pot hermétique

1. Mettre le parmesan et le pecorino en morceaux dans le bol, et hacher **15 sec/vitesse 10**. Transférer dans un autre récipient et réserver.

2. Mettre les pignons de pin, l'ail, le basilic et l'huile d'olive dans le bol, et mélanger **20 sec/vitesse 7.**

3. Ajouter le sel et le fromage, et mélanger **20 sec/vitesse 4.** Utiliser immédiatement ou conserver dans un bocal en verre.

Variantes

Une variante plus spécifique de la Sicile existe : remplacez les pignons de pin par des pistaches et ajoutez à votre mélange le zeste râpé de deux citrons et le jus d'un citron.

Si vous ne trouvez pas de pecorino (fromage italien à pâte dure au lait de brebis), n'utilisez que du parmesan.

Conseils

Ce condiment italien accompagne traditionnellement les pâtes fraîches et les potages de légumes, comme le minestrone par exemple. Il sera parfait également servi avec les blancs de volaille grillés ou le poisson.

Il est traditionnellement réalisé avec une variété de basilic à petites feuilles, plus parfumé.

Si vous préférez une sauce pesto plus liquide, ajoutez-y 1 à 2 cuillères à soupe d'eau de cuisson des pâtes et bien mélanger avant de servir.

Le pesto se congèle parfaitement. Il se conserve quelques semaines au réfrigérateur dans un pot en verre avec couvercle préalablement stérilisé. Couvrir alors le mélange d'huile d'olive.





SAUCES POUR LES viandes

sauce Diane

Temps total : 15 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 10 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 832 kJ et 202 kcal - Protides 2 g - Glucides 3 g - Lipides 20 g

Pour 6 portions (250 g environ)

15 g d'huile d'olive
15 g de Cognac
1 gousse d'ail
1 c. à soupe de sauce Worcestershire
2 c. à soupe de moutarde forte
300 g de crème fraîche
Sel
Poivre

1. Peser le Cognac dans le gobelet doseur et réserver.

2. Après cuisson de la viande à la poêle dans un peu d'huile d'olive, déglacer la poêle encore chaude avec le Cognac.

3. Mettre l'ail dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**.

4. Ajouter la sauce Worcestershire, la moutarde, la crème, le jus de cuisson au Cognac, le sel et le poivre, puis chauffer **10 min/90°C/vitesse 2, sans le gobelet.**

5. Rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt en accompagnement de pavés de biche, de tournedos ou d'escalopes de veau.



sauce bordelaise

Temps total : 45 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 38 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 775 kJ et 187 kcal - Protides 2 g - Glucides 7 g - Lipides 14 g

Pour 6 portions

5 à 6 brins de persil
50 g de carottes
1 oignon
6 échalotes (env. 60 g)
100 g de beurre
40 g de farine
400 g de bouillon de viande (ou 300 g d'eau et un cube de jus de rôti)
1 bouquet garni
1/2 c. à café de sel
Poivre
1 pincée de feuilles de thym
1 feuille de laurier
5 g de grains de poivre
500 g de vin rouge de Bordeaux
1 c. à café de fond de veau (ou d'extrait de viande type Viandox®)
Le jus d'un 1/2 citron

Eléments Thermomix :
spatule, fouet

Conseil

Cette sauce accompagne traditionnellement les viandes rouges poêlées ou grillées.

1. Mettre les feuilles de persil dans le bol (réserver les queues), et mixer **6 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et réserver.

2. Mettre la carotte en morceaux, l'oignon coupé en deux et 2 échalotes dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter 50 g de beurre et faire rissoler **5 min/100°C/ vitesse** ⟲.

4. Ajouter la farine, le bouillon, le bouquet garni, le sel et le poivre, puis cuire **15 min/100°C/vitesse 3**. Filtrer et réserver. Laver le bol.

5. Mettre les 4 échalotes restantes dans le bol et mixer **5 sec/ vitesse 5.**

6. Ajouter le thym, le laurier, les queues de persil, 5 grains de poivre concassés et le vin rouge. Laisser réduire **20 min/ Varoma/vitesse 2**. Filtrer. Remettre le vin, et éventuellement les échalotes, dans le bol.

7. Ajouter la préparation réservée à l'étape 4, **insérer le fouet**, ajouter le fond de veau, 2 c. à soupe de persil, 1 c. à soupe de jus de citron, les 50 g de beurre restants coupés en morceaux et chauffer **2 min/80°C/vitesse 2**. Servir aussitôt.

Variante

Vous pouvez aussi incorporer à cette sauce 60 g de moelle de bœuf pochée, coupée en petits dés. La sauce bordelaise se prépare également au vin blanc.



sauce suprême

Temps total : 30 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 17 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 954 kJ et 231 kcal - Protides 3 g - Glucides 6 g - Lipides 21 g

Pour 6 portions

300 g de champignons de Paris frais
Le jus d'un 1/2 citron
90 g de beurre
300 g de bouillon de volaille ou d'eau et 1/2 cube de bouillon de volaille
40 g de farine
120 g de crème fraîche épaisse
2 jaunes d'œufs

Conseil

La sauce suprême accompagne la volaille, les œufs, qu'ils soient pochés ou mollets, ainsi que les asperges.

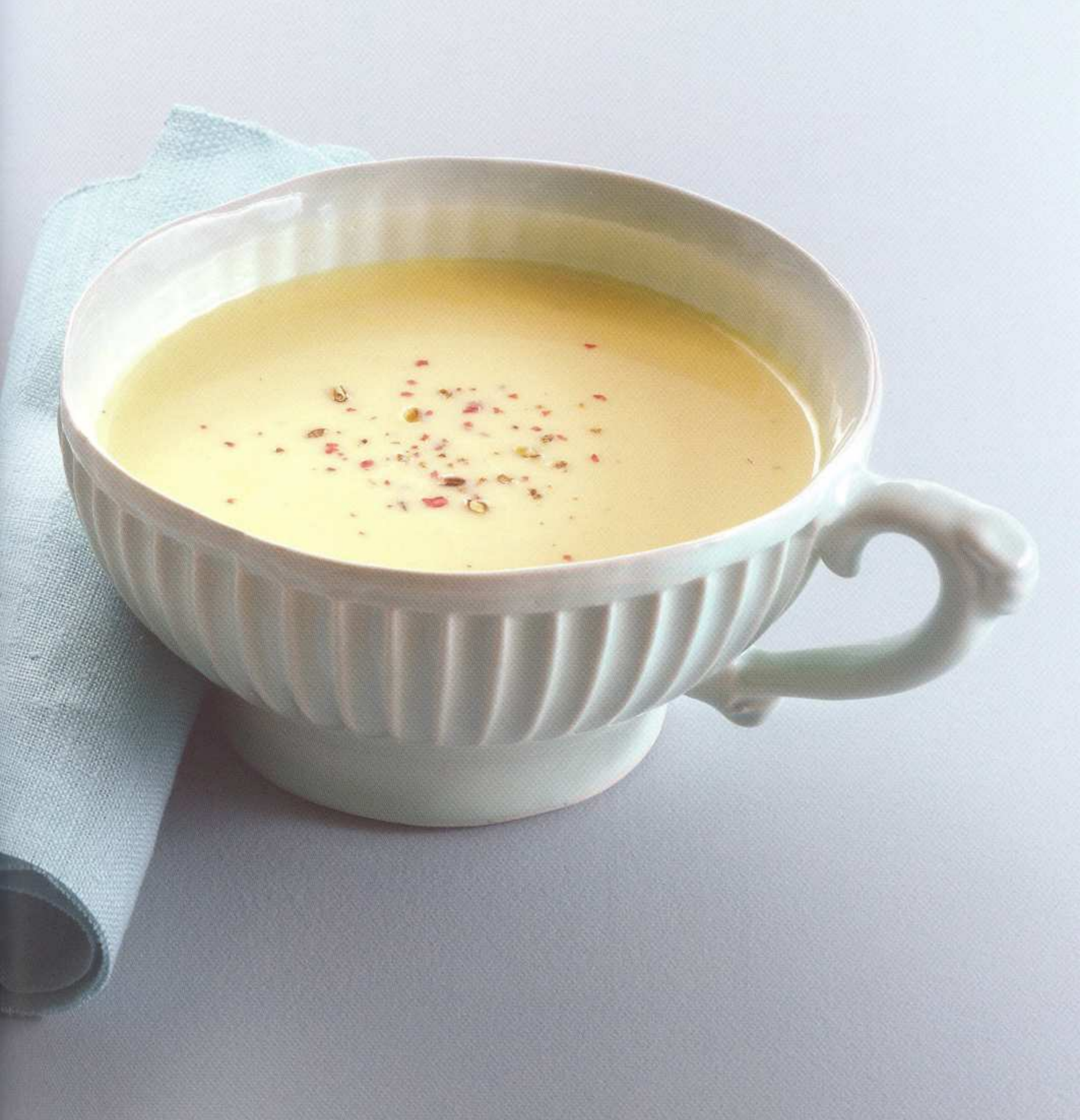
1. Mettre dans le bol les champignons coupés en deux et citronnés, et mixer **7 sec/vitesse 5.**

2. Ajouter 40 g de beurre et cuire **10 min/80°C/vitesse 1**.

3. À la sonnerie, filtrer à l'aide d'un chinois en vous aidant de la spatule pour extraire tout le jus des champignons, et réserver 100 g du fumet obtenu.

4. Mettre le bouillon (ou l'eau et le 1/2 cube) dans le bol propre, ajouter les 50 g de beurre restants et la farine, puis cuire **5 min/90°C/vitesse 3.**

5. À la sonnerie, ajouter le fumet réservé, la crème, les jaunes d'œufs, le sel et le poivre, puis poursuivre la cuisson **2 min/80°C/vitesse 3.**



sauce chasseur

Temps total : 35 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 30 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 531 kJ et 128 kcal - Protides 2 g - Glucides 3 g - Lipides 11 g

Pour 6 portions
(50 cl de sauce)

150 g de champignons de Paris
80 g de beurre
5 échalotes
1 pincée de feuilles de thym frais
15 g de farine
350 g de bouillon de volaille (ou de l'eau et un cube)
150 g de vin blanc
1 c. à café de concentré de tomate
Sel
Poivre
1 c. à soupe de persil frais, finement ciselé

Conseil

Attention, si vous utilisez des champignons en boîte ou surgelés qui rendent beaucoup d'eau, il vous faudra réduire la quantité de bouillon d'environ 50 g pour ne pas obtenir une sauce trop liquide.

1. Mettre les champignons dans le bol et mixer **2 sec/vitesse 3.**

2. Ajouter 20 g de beurre et faire rissoler **5 min/100°C/vitesse 1**. Égoutter et réserver.

3. Mettre les échalotes dans le bol, et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4. Ajouter le thym et le reste de beurre et faire rissoler **3 min/100°C/vitesse 2.**

5. Ajouter la farine, le bouillon de volaille, le vin blanc et le concentré de tomate, puis cuire **20 min/90°C/vitesse 1**.

6. Ajouter les champignons réservés, le sel et le poivre, puis poursuivre la cuisson **2 min/90°C/vitesse 1**.

7. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter 1 c. à soupe de persil ciselé.

Variante

Cette sauce accompagne parfaitement le poulet ou le lapin sauté, les escalopes de veau ou les légumes braisés.



sauce barbecue

Temps total : 25 min - Préparation : 5 min - Thermomix : 20 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 167 kJ et 39 kcal - Protides 0 g - Glucides 9 g - Lipides 0 g

Pour 10 portions

1 gousse d'ail
1 piment rouge
80 g de sucre de canne
1 c. à café de moutarde forte
50 g de vinaigre de vin (blanc ou rouge)
1 c. à café de sauce Worcestershire
250 g de tomates au jus

Elément Thermomix : spatule

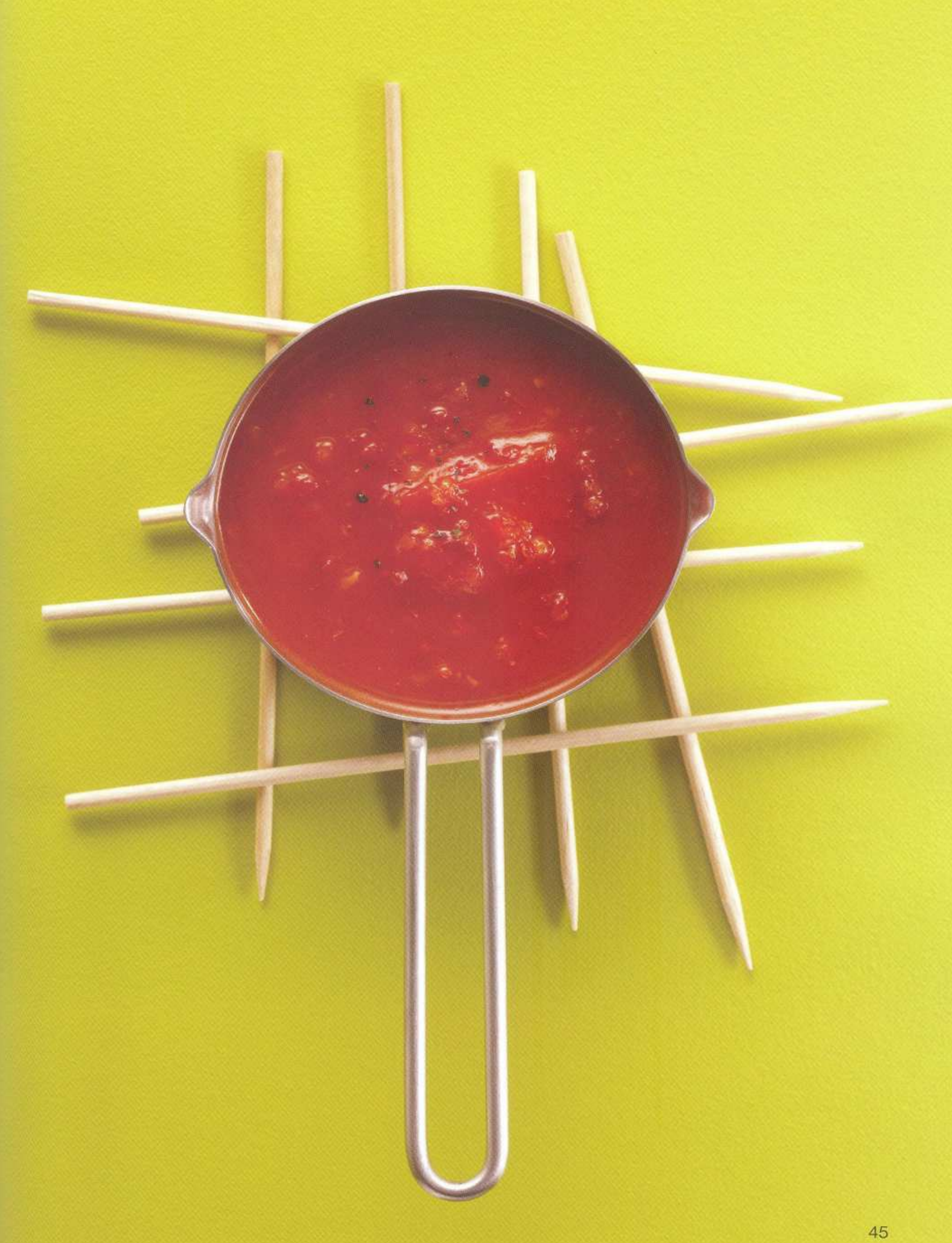
Conseils

Cette sauce épicée, typiquement américaine, accompagne parfaitement les viandes grillées.

Elle se conserve 2 ou 3 jours au réfrigérateur dans un bocal ou un récipient hermétique.

1. Mettre l'ail, le piment, le sucre, la moutarde, le vinaigre et la sauce Worcestershire dans le bol, et mixer **10 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter les tomates, mixer **5 sec/vitesse 6** et faire revenir **20 min/100°C/vitesse 3.**





SAUCES POUR LES desserts

sauce au chocolat

Temps total : 5 min ~ Préparation : 3 min ~ Thermomix : 2 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 1 159 kJ et 276 kcal - Protides 4 g - Glucides 31 g - Lipides 16 g

Pour 4 portions
200 g de chocolat noir, 50 %
160 g de lait 1/2 écrémé

1. Mettre le chocolat en morceaux dans le bol et hacher grossièrement **5 sec/vitesse 5**.

2. Ajouter le lait et faire fondre **3 min/80°C/vitesse 1**.

3. Servir aussitôt en nappage d'un gâteau, d'une glace, de fruits, de crêpes ou de gaufres.



sauce aux fruits

Temps total : 5 min ~ Préparation : 5 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 556 kJ et 131 kcal - Protides 1 g - Glucides 32 g - Lipides 0 g

Pour 6 portions
(300 g de coulis environ)

200 g d'abricots bien mûrs
200 g de pêches jaunes
160 g de sucre
1 filet de jus de citron (facultatif)

1. Mettre les fruits épluchés, le sucre et le jus de citron dans le bol, et mixer **20 sec/vitesse 8.**

2. Filtrer au chinois pour extraire le jus et servir ce coulis pour accompagner crêpes et gâteaux.

Variante

Vous pouvez réaliser ce coulis avec des fruits rouges par exemple (fraises, framboises, cassis, ...). Il sera alors nécessaire de vous aider de la spatule pour presser la purée obtenue et en retirer les grains.





crème anglaise à la menthe

Temps total : 10 min - Préparation : 8 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 620 kJ et 149 kcal - Protides 6 g - Glucides 16 g - Lipides 7 g

Pour 6 portions
500 g de lait
2 à 3 brins de menthe fraîche
6 jaunes d'œufs
70 g de sucre en poudre

1. Mettre le lait dans le bol avec 5 feuilles de menthe et chauffer **5 min/90°C/vitesse 1**. Réserver dans un récipient et laisser infuser pendant une dizaine de minutes.

2. Au bout de ce temps, retirer le bouquet de menthe et reverser le lait dans le bol. Ajouter les jaunes d'œufs et le sucre, et cuire **7 min/80°C/vitesse 2, sans le gobelet.**

3. Si la crème vous semble grumeleuse, **mixer 5 sec/vitesse 5.**

4. Servir froid pour accompagner un gâteau au chocolat par exemple.

Variante

Crème anglaise à l'orange :

À l'étape 1, remplacer les feuilles de menthe par un zeste d'orange finement râpé puis poursuivre comme indiqué ci-dessus. Ajouter ensuite le jus de l'orange à l'étape 3 avant de mixer.

Conseils

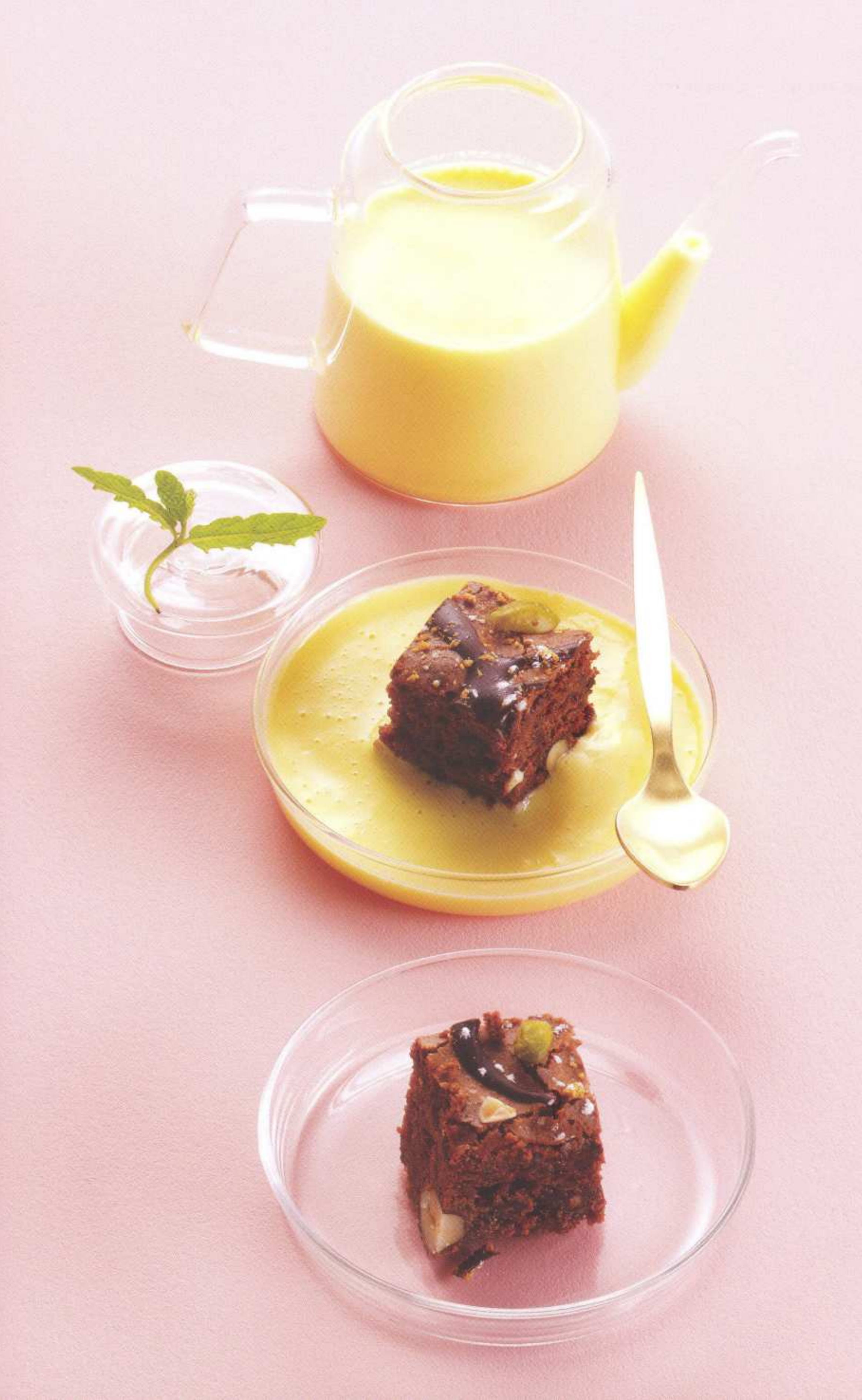
Quelques idées pour parfumer la crème :

***Au café :** avant de commencer la crème, mettez dans le bol 1 cuillerée à soupe de café instantané en poudre et 1 pincée de cacao en poudre.*

***Au chocolat :** avant de commencer la crème, mettez 80 g de chocolat dans le bol et mixez **15 sec/vitesse 7**, puis procédez comme indiqué ci-dessus.*

***Au caramel :** mettez dans le bol, en même temps que les autres ingrédients, 1 dose de caramel liquide (diminuez alors la quantité de sucre).*

***À la liqueur ou à l'eau-de-vie (Grand-Marnier, rhum, calvados, …) :** quelques secondes avant la fin de la cuisson, ajouter 1 à 2 cuillerées à soupe de liqueur ou d'eau-de-vie (ajustez en fonction de vos goûts).*



confiture de lait

Temps total : 2 h - Préparation : 5 min - Thermomix : 1 h 10 min

Valeurs nutritionnelles par portion : Valeur énergétique 951 kJ et 227 kcal - Protides 4 g - Glucides 30 g - Lipides 10 g

Pour 10 portions
(1 pot de 600 g)

1 000 g de lait entier
130 g de sucre en poudre
120 g de sucre roux
200 g de crème liquide, 30 % m.g.
1/2 c. à café de bicarbonate de soude

Conseils

Cette sauce se conservera plusieurs semaines au frais dans un pot hermétique.

Le bicarbonate alimentaire se trouve au rayon condiments des supermarchés ou en pharmacie.

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol et mélanger **60 min/100°C/vitesse 5**. Remplacer le gobelet doseur par le panier cuisson sur le couvercle pour permettre l'évaporation et éviter les projections.

2. Prolonger la cuisson à la vapeur **7 min/Varoma/vitesse 4**.

3. À la sonnerie, verser aussitôt dans un pot en verre et laisser refroidir. La confiture épaissira en refroidissant. Servir pour accompagner crêpes, gaufres et glaces.

Variante

Pour une sauce plus liquide, vous pouvez soit réduire soit supprimer le temps de cuisson de l'étape 2.



INDEX alphabétique





Pour votre plus grand plaisir, la bibliothèque Thermomix s'étoffe, et nous sommes heureux de vous présenter le tout premier volume de notre nouvelle collection : "Les carnets Thermomix", déclinés autour de thématiques incontournables et gourmandes.

